

Skandi Kapern-Penne mit Mandel-Chili-Topping

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Klimaheld Vegetarisch Thermomix kocht • 859 kcal • Tag 5 kochen

6



Penne



Brokkoli



Kapern



Schalotte



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Dill



Frischcreme



Hartkäse ital. Art, gerieben



Mandeln, gehobelt



milder Chili-Mix



Gewürzmischung „Hello Muskat“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Kräuter und Gemüse ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Gemüsereibe, 1 großer Topf, 1 kleine Pfanne und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Penne 15)	270 g	360 g	500 g
Brokkoli DE	1	1	1
Kapern	35 g	35 g	70 g
Schalotte DE NL FR	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	1
Dill	10 g	10 g	10 g
Frischcreme 7)	100 g	150 g	200 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Mandeln, gehobelt 22)	20 g	30 g	40 g
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	10 g	10 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 540 g)
Brennwert	668 kJ/160 kcal	3596 kJ/859 kcal
Fett	5,9 g	31,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2,2 g	11,9 g
Kohlenhydrate	19,6 g	105,7 g
– davon Zucker	2,3 g	12,2 g
Eiweiß	6,1 g	32,7 g
Salz	0,55 g	2,95 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **10)** Sellerie **15)** Weizen **22)** Mandeln

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



1 Dampfaren

Knoblauch abziehen, die Hälfte in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Zerkleinerten **Knoblauch** über den **Brokkoli** geben und Varoma verschließen.

400 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



4 Für die Soße

Schalotte und restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 15 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Frischcreme, 100 g [150 g | 200 g] **Garflüssigkeit**, **Kapern** und „Hello Muskat“ in den Mixtopf zugeben und **5 Min./90 °C/Reverse/Stufe 1** erhitzen.

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



2 Kleinigkeiten

Einen großen Topf mit reichlich **Wasser*** füllen, **salzen***, zum Kochen bringen.

Währenddessen **Schalotte** und **Knoblauch** abziehen. **Schalotte** halbieren.

Kapern durch den Gareinsatz abgießen und kurz abspülen.

Dill fein hacken.

Zitrone heiß abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Schale abreiben und **Zitrone** vierteln.

Eine kleine Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen und **Mandeln** mit **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** darin 2 – 3 Min. anrösten.



5 Pasta vollenden

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronenabrieb**, **geriebenen Hartkäse** und gehackten **Dill** in den Mixtopf zugeben und **1 Min./90 °C/Stufe 1** vermischen.

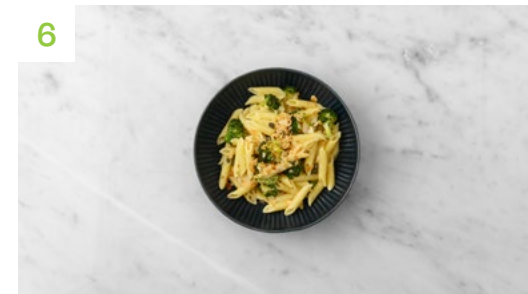
Soße aus dem Mixtopf und **Brokkoli** zur **Pasta** in den Topf geben, gut mischen und nach Belieben mit **Zitronensaft** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Pasta kochen

Pasta ins kochende **Wasser** geben und für 10 – 12 Min. bissfest garen. Anschließend durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

Varoma abnehmen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



6 Anrichten

Fertige **Pasta** auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Mandel-Chili-Topping** toppen.

Restliche **Zitronenspalten** dazureichen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

